

청소년 단체 스포츠를 위한 COVID-19 대응체계: 부록 S

참고: 본 문서는 자주 업데이트됩니다. 최신 버전은 보시려면 웹사이트의 날짜를 확인해주시기 바랍니다.

최신 업데이트: (변경 사항은 노란색으로 표시해 두었습니다)

2022년 11월 8일:

- 실내 마스크 착용과 관련하여 개정된 LACDPH 보건 사무소 명령에 일관되게 수정되었습니다. 마스크 착용은 대부분의 경우 개인의 선택에 기반합니다. 예외사항으로는 COVID-19 확진 판정을 받고 격리 10일이 경과하지 않은 사람, COVID-19 확진자와 밀접 접촉을 한 후 10일이 경과하지 않은 사람입니다. 이 경우 마스크 착용이 의무입니다. 또한, COVID-19 질병에 취약한 사람이 환기가 잘 되지 않는 혼잡한 실내 환경에 있을 경우에는 마스크 착용을 강력히 권고합니다.
- 특히 실내에서 신체적 운동, 거친 호흡이 수반되는 접촉 스포츠와 같은 활동에서는 바이러스 전염의 위험이 증가한다는 점을 감안하여 청소년 스포츠와 클럽에서의 마스크 착용은 더욱 신중하게 고려해야 합니다. 그리고 보호 기능이 높은 마스크의 착용 또는 검사 규정의 수행에 대한 선택권을 제공해야 합니다.
- 야외 스포츠 팀의 경우 팀 버스 여행, 웨이트 트레이닝, 라커룸 공유, 게임 영화 관람 등 실내에서 발생하는 더 높은 위험 요소들에 대해 고려할 수 있는 추가 안전 조치가 포함되었습니다.
- 청소년 스포츠 환경에서 COVID-19 개별 사례 보고는 더 이상 필요하지 않습니다. 14일 이내에 3건 이상의 확진 사례가 발생할 경우는 영업일 기준 1일 이내에 즉시 보고해야 합니다.
- 14일 동안 5건 이상의 역학연관 확진 사례가 발생한 청소년체육프로그램이 있다면, 5번째 확진자가 발생하는 즉시 5일간 활동을 유예해 추가 확산을 막는 방안을 검토해야 합니다.
- COVID-19 백신 및 부스터 접종에 관한 연령 제한 변경
- 선별 검사에 대한 섹션이 개정되었습니다. 정기 검사는 지역 사회 내 전염성이 높은 동안 예방 접종 상태와 관계없이 중위험 실내 스포츠와 고위험 실내 스포츠에 대해 강력하게 권장됩니다. 또한 이는 커뮤니티 전염성이 높은 기간 동안 중위험 실외 스포츠와 고위험 실외 스포츠에 대해 고려되어야 합니다.

로스앤젤레스 카운티 **보건 담당관 명령**은 인구 10만명 당 신규 확진자 수가 주간 확진 환자가 100명 이상을 기록할 경우 모든 실내 공공장소에서 안면 마스크의 착용을 강력히 권장합니다. 로스앤젤레스 카운티 COVID-19 대응 계획을 보시고 더 자세한 정보를 확인해 보세요. **지역사회 내** 더욱 쉽게 전파되는 COVID-19 오미크론 변이가 우세증임을 감안하면, 백신 접종 상태와 관계없이 실내에서 마스크를 착용하는 것은 지역사회의 COVID-19 전파를 늦추기 위한 중요한 완화 전략입니다. COVID-19 바이러스 오미크론 변이는 지금까지 로스앤젤레스 카운티(LAC)에서 유행한 다른 바이러스 변종보다 더욱 쉽게 전파됩니다.

다음은 발표된 보고서에 따른 감염을 증가시키는 요인으로, 이러한 상황에서는 6 피트 이상 거리를 두어도 바이러스가 다른 사람에게 전파됩니다.

- 환기 또는 공기 순환이 원활하지 않은 밀폐된 공간. 내쉬는 숨의 비말, 특히 매우 미세한 비말 및 에어로졸 입자가 공기 중에 축적될 수 있는 공간.
- 날숨으로 배출되는 비말의 양을 증가시키는 활동. 감염자가 신체 활동을 하거나 목소리를 높일 때(예: 운동, 고함 지르기, 노래).
- 장기간으로 노출되는 이러한 환경.

모든 스포츠 활동은 **가능하다면 최대한** 실내보다는 환기가 잘 되는 노출 위험도가 낮은 야외에서 시행할 것을 강력히 권장합니다.

다음은 청소년 스포츠 리그(학교 스포츠팀 포함)가 참가자, 코치, 심판 및 지역사회 내 안전을 강화하고 경기 중에 청소년 팀 간 그리고 팀 내부의 COVID-19 전파 위험도를 낮추기 위해 지켜야 하는 요구사항 및 모범 사례를 요약한 것입니다. 아래의 권장사항은 로스앤젤레스 카운티(LAC)에 근간을 둔 팀 및 스포츠 활동, 그리고 경기에 참석하기 위해 다른 관할 구역에서 LAC를 방문하는 팀 또는 선수에게 적용됩니다.

이 정보 외에도 다음을 기억해 주십시오:

- 청소년 스포츠 리그는 로스앤젤레스 카운티 [보건 담당관 명령](#) 및 로스앤젤레스 카운티 [청소년 생활 스포츠 프로그램을 위한 COVID-19 노출 관리 계획 지침](#)을 반드시 준수해야 합니다.
- 코치 또는 기타 지원 직원을 고용하는 청소년 스포츠 리그는 캘리포니아 주 직업 보건 안전 관리국(Cal/OSHA) [COVID-19 예방 비상 대응 임시 표준\(ETS\)](#) 또한 반드시 준수해야 합니다.
- 매점을 운영하는 청소년 스포츠 리그는 [LAC 공중 보건국\(DPH\)의 식음료 서비스를 위한 모범 사례 지침](#)을 검토 및 준수해야 합니다.

[고용주를 위한 일반 지침](#)을 읽고 사항을 준수해 주시기 바랍니다.
모범 사례는 일반 지침을 보완하기 위한 것입니다.

참가자, 코치, 직원 및 관중을 위해 마스크 착용 **지침**을 준수하십시오.

- **환경과 주간 확진률에 따른 마스크 착용 지침.** 마스크를 착용하면 COVID-19 유발 바이러스인 SARS-CoV-2의 전파를 줄일 수 있습니다. 이 때 보건 명령에 따라 청소년 스포츠 환경에서의 마스크 사용은 개인의 선택에 따릅니다. 청소년 스포츠 관련 활동에 참여에 대하여 마스크 미착용을 조건으로 참가자의 마스크 착용을 금지할 수 없습니다. 마스크 착용이 안전상 위험을 발생하지 않는 이상 금지할 수 없습니다. 청소년 스포츠와 클럽은 더 보호력이 높은 마스크 착용, 검사 정책에 대해 더욱 신중하게 고려하고 접근해야 합니다. 특히 실내에서 신체적 운동이나 거친 호흡이 수반되는 실내 스포츠와 같은 활동에서 바이러스 전염되는 위험이 증가한다는 점을 고려해야 합니다. LA카운티 [COVID-19 대응계획](#)에 따르면, 카운티 사례 비율이 인구 10만명당 주간 신규 환자 99명 이상일 경우, 예방접종 상태에 관계없이 코치, 직원, 자원봉사자, 심판, 관계자 및 관중은 항상 마스크를 착용할 것을 강력히 권고합니다.

□ **참가자:** 모든 참가자에게 실내에 있을 때, 인구 10 만명 당 주간 신규 확진자 수가 99 명 이상을 기록할 경우, 백신 접종 여부와 관계없이 마스크를 지참 및 착용하는 것이 강력히 권장됩니다. 참가자가 적극적으로 연습, 체력 훈련, 시합 또는 스포츠 경기를 하지 않을 때도 항상 실내에서 마스크를 착용할 것을 권장합니다. 또한, 대기하는 중에, 팀 모임 및 탈의실, 체력 단련실에서도 실내에서는 마스크를 착용할 것을 권장합니다. 실내 스포츠를 적극적으로 연습, 체력 훈련, 또는 시합 중일 때는 현실적인 경우 심지어 숨찬 운동을 할 때에도 참가자에게 마스크를 착용할 것을 권장합니다. 마스크를 착용하기로 선택한 참가자는 경기 중에 마스크가 젖거나 더러워지는 경우를 대비하여 연습이나 경기에 마스크를 두 개 이상 지참해야 합니다. 땀으로 흠뻑 젖은 안면 마스크는 즉시 교체해야 합니다.

미국 소아과 학회에 따르면 “운동을 하기 위해 마스크를 착용하는 대부분의 사람은 안면 마스크를 잘 견디는 것”으로 나타났습니다. 그러나 다음 상황에서는 마스크를 착용하는 것이 금지됩니다.

- **수상 스포츠 참가:** 수영, 수구 또는 다이빙 등 수상 스포츠에 참여하는 참가자는 물에 입수하려고 준비하는 동안 및 물속에 있는 동안 안면 마스크를 벗을 수 있습니다. 참가자는 수중에 있지 않을 때는 안면 마스크를 착용할 것을 강력히 권장합니다.
- **체조 참가:** 기구에서 적극적으로 연습/운동하는 체조 선수는 이론적으로 마스크가 물체에 걸려 질식을 유발할 위험이 있거나, 뜻하지 않게 시력을 손상시킬 수 있는 위험이 있기 때문에 마스크를 벗을 수 있습니다. 체조 선수가 바닥에서 연습하고, 기구에서 적극적으로 연습/운동하지 않는 경우에는 마스크를 착용할 것을 강력히 권장합니다.
- **전문 치어리딩 참가:** 덤블링, 스텐트 또는 비행을 포함하는 정규 일정을 적극적으로 연습/운동하는 치어리더는 이론적으로 마스크가 물체에 걸려 질식을 유발할 위험이 있거나, 뜻하지 않게 시력을 손상시킬 수 있는 위험이 있기 때문에 마스크를 벗을 수 있습니다.
- **레슬링 참가:** 성인 코치나 감독이 안전을 위해 면밀히 감독하는 경우 외에는 레슬링을 하는 동안 선수들이 서로 접촉할 때, 안면 마스크는 질식을 유발할 위험이 있으므로 마스크 착용을 권장하지 않습니다.

□ **관중:** 모든 관중에게 백신 접종 여부와 관계없이 실내에 있을 때, 인구 10 만명 당 주간 신규 확진자 수가 99 명 이상을 기록할 경우, **마스크** 지참 및 착용할 것을 강력히 권장합니다.

마스크를 요청하는 사람들을 위해 마스크를 마련해 두는 것을 고려해 보십시오.

□ **코치:** 모든 코치에게 백신 접종 여부와 관계없이 실내에 있을 때, 인구 10 만명 당 주간 신규 확진자 수가 99 명 이상을 기록할 경우, 격렬한 신체 활동을 하는 경우에도 **마스크** 지참 및 착용할 것을 강력히 권장합니다.

□ **심판 및 기타 경기 관계자:** 실내에서 모든 심판 및 경기 관계자는 인구 10 만명 당 주간 신규 확진자 수가 99 명 이상을 기록할 경우, 백신 접종 여부에 관계없이 항상 마스크를 지참 및 착용할 것을 강력히 권장합니다.

직원: 청소년 스포츠 리그에서 코치나 기타 지원 직원을 고용하는 경우, 공유 차량을 포함하여 작업장 또는 시설의 실내에 있는 동안 다른 사람과 밀접하게 접촉하는 직원에게 고용주는 얼굴에 편안하게 맞는 의료용 안면 마스크 또는 N95 또는 KN95 와 같은 호흡용 보호구를 제공하여 자발적으로

사용할 수 있도록 해야 합니다. 사업체 및 기관을 위한 무료 및 저가의 개인 보호 장비(PPE)에 대한 자세한 내용은 <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf> 를 참고하십시오.

백신 접종

- 모든 운동선수, 코치 및 팀원들에게 **최신 상태의 COVID-19 기본 백신 접종을 유지하는 것을 강력히 권장합니다.** 이때 COVID-19 백신 1차 전체접종을 완료하고 CDC에서 권장하는 최신 부스터 용량을 받은 경우 권장하는 COVID-19 백신의 **최신 상태로 유지하게 됩니다.** COVID-19 를 유발하는 바이러스에 대한 백신은 생후 6 개월 이상이면 누구나 접종할 수 있습니다. 부스터샷 접종 대상자는 만 5세 이상인 모든 사람입니다. 참고: 개량 (2가 백신) 부스터는 COVID-19 를 일으키는 기존 바이러스, 그리고 오미크론 변이 BA.4 및 BA.5 **모두에 대한 보호력이 있기 때문에 "2가 백신"이라고 불립니다.** 백신 접종은 COVID-19 감염의 부담을 줄이면서 지역사회 모든 구성원을 보호하기 위한 주요 전략입니다. 청소년 스포츠 리그의 모든 선수와 직원이 백신 접종을 완료하고 접종 대상자에 해당될 경우 즉시 부스터샷을 접종하면 혹시나 감염됐을 시에도 팀 동료 간 및 팀 간 바이러스 전파의 위험이 크게 줄어들고 중병, 입원 및 사망으로부터 상당한 보호를 받을 것입니다.

증상 검사 및 고립

- 참가자와 가족에게 청소년 스포츠 활동에 참가하기 전에 COVID-19 증상을 자가 검진하도록 요청하십시오.
- 시설에 입장하는 모든 사람에게 COVID-19 증상이 있거나 고립 또는 격리 명령을 수행 중인 경우라면 입장하지 않도록 조언하는 [안내문](#)을 게시하십시오.
- 청소년 스포츠 프로그램은 현장에서 COVID-19 증상을 보이는 참가자, 코치 또는 관중을 제외해야 합니다. 타인으로부터의 전염을 막기 위함입니다.
 - 청소년 스포츠 활동 중 COVID-19 증상이 보이는 참가자가 발생하면, 다른 참가자, 코치 및 관중으로부터 격리하기 위한 조치를 취하십시오.

특히 실내에서 혼잡 감소

- 가능하다면 COVID-19 전파 위험도가 훨씬 적은 야외에서 청소년 스포츠 활동을 시행하십시오.
- 실내에서 시행해야 하는 청소년 스포츠 활동의 경우, **전염성이 높아지는 동안** 실내에서 참가자, 코치, 관중 인원을 줄이는 조치를 취하십시오.
- 신체적 거리두기는 COVID-19 전파를 줄이기 위한 추가적인 안전장치로서 시행할 수 있는 감염 관리 모범 사례입니다. 연습 중에는 참가자 및/또는 코치 간의 지속적인 대면 접촉이 필요하지 않은 활동을 장려하고 실내 환경에서 이러한 활동을 시행하는 것을 제한하십시오. 대신에 기량 개발 활동에 집중하는 것을 고려하십시오.
- 지정된 시간에 화장실이나 탈의실을 가는 참가자의 수를 제한하십시오.
- 단체 회식이나 기타 사교 활동과 같은 운동과 관련이 없는 단체 행사는 거리 두기가 가능하고 야외에서 개최할 수 있는 경우 **더 안전합니다.**

COVID-19 정기 선별 검사

COVID-19 유발 바이러스는 백신 미접종자를 감염시킬 가능성이 더 높지만 **백신 접종 상태와**

관계없이 청소년 스포츠 리그의 모든 회원을 감염시킬 수 있습니다. 모든 감염자는 바이러스를 다른 사람에게 전염시킬 잠재성이 있습니다. 감염자를 정확하게 식별하고 신속하게 격리하기 위한 한 가지 전략은 PCR 과 같은 핵산 증폭 검사(NAAT) 또는 항원(Ag) 검사를 통한 COVID-19 선별 검사를 정기적으로 시행하는 것입니다. **무증상 정기 테스트는 지역사회 내 전염률이 높았다가 점차 감염 수준이 낮아짐에 따라 검사에 대한 효과가 낮아질때 특히 유용한 전략입니다.** 사용 가능한 검사 유형을 포함한 검사에 대한 일반 지침 및 권장 사항은 당국의 [환자를 위한 검사 정보](#) 페이지에서 확인할 수 있습니다.

□ 지난 90 일 이내에 실험실 진단 검사에서 COVID-19 양성 결과 확인을 받은 후 회복(완전 고립)을 완료한 사람은 증상이 없다면 정기 COVID-19 선별 검사에 포함되어서는 안 됩니다. 이전에 COVID-19 에 감염되었던 사람을 위한 증상 검진은 증상 발현 첫 날 또는 (무증상자인 경우) 처음으로 양성 검사 결과에서 검체를 채취한 날부터 90 일 이후에 시작해야 합니다.

□ 청소년 스포츠 팀에서 확진 사례가 발견될 때마다 [청소년 스포츠 노출 관리 계획](#)에 있는 **격리 및 노출 후 가이드**를 따라야 합니다. **현재 확진 보고 요건을 확인하십시오.**

- **청소년 스포츠 프로그램은 질병 발병일 14일 전이라면 언제든지 팀 또는 클럽 활동에 참여하고 있던 그룹(즉, 팀 동료, 클럽 구성원, 코호트 등)에서 3명 이상의 COVID-19 사례를 보고해야 합니다. 질병 발생일은 COVID-19 증상이 시작된 날 또는 COVID-19 검사일, 둘 중 더 빠른 날입니다. 모든 확진 통지는 즉시 DPH에 보고해야 하며, 프로그램으로부터 1 영업일 이내에 온라인으로 보고서를 제출하여 통보해야 합니다. 자세한 내용은 [로스앤젤레스 카운티 청소년 레크리에이션 스포츠 프로그램을 위한 COVID-19 노출 관리 계획 지침](#)을 참조하세요. https://spot.cdph.ca.gov/s/?language=en_US 긴급 연락에 대한 식별 및 조치, 보고 및 통보 절차와 관련하여 이 노출 사건을 관리하는 방법에 대한 지침을 참고하세요. 또한 프로그램은 공중 보건 지침 페이지를 참조할 수 있으며, 추가 리소스로 [사례와 가까운 연락망](#)에 대한 정보를 얻을 수 있습니다.**

- 14일 동안 5명 이상의 역학 관련 확진자가 발견된 청소년 스포츠 프로그램은 5번째 확진 사례가 확인되는 대로 5일 동안 활동을 중단하는 것을 고려해야 합니다. 팀의 모든 사람이 적용되는 개별 격리 또는 방역 명령을 완전히 준수하는 경우, 개인 건강 상태 및 기술 습득 훈련은 유예 기간 동안 계속할 수 있습니다. 발생 기준을 충족하고 DPH가 발생 대응을 권고하는 경우, 공중 보건 조사관은 발생 대응 중 보증된 대로 유예 기간을 요구하거나 중단 기간을 연장할 수 있습니다.

□ 로스앤젤레스 카운티에서 발생하는 COVID-19 의 지역사회 고전파 단계일 경우, 모든 참가 선수 및 직원, 코치, 심판, 자원봉사자에게 다음 검사 지침을 강력히 권고합니다. 지역사회 전파율이 낮아지고 선별검사의 가치도 낮아지지만 여전히 팀원 간 전파 및 발병 위험을 최소화하기 위한 예방 전략의 하나로, 청소년 스포츠 프로그램에서 필요로 하는 사항으로 남아있습니다.

- **중간 또는 고위험군 실내 스포츠.** 예방접종 상태에 관계없이 실내 중간 및 고위험 스포츠에 참여하는 선수, 직원, 코치 및 자원봉사자를 포함하여 모든 사람들에게

지역사회 전파가 높은 동안 최소한 매주 정기 검사를 강력하게 권장합니다. 가정에서 처방전 없이 구입할 수 있는 재택 검사 키트로 자가 검사, 자가 진단 검사를 통해 획득한 결과는 검증 여부에 관계없이 정식 결과로 인정될 수 있습니다.

- 위험도 또는 고위험도 야외 스포츠. 지역사회 내 전염률이 높은 시기에는 모든 선수와 스태프에 대한 COVID-19 정기 검사를 고려해야 합니다. 비록 실내에 비해 야외에서 스포츠 활동이 일어날 때 바이러스 감염의 위험은 상당히 떨어지지만, 선수들 간의 직접적이고 밀접한 접촉의 정도가 그 위험 단계에 영향을 미칠 수 있습니다. 또한, 주로 야외에서 진행되는 축구와 같은 스포츠도 팀원들이 실내 환경에서 장시간 상호 소통할 때 전파될 위험이 증가하는 기간이 발생합니다. 예를 들어 창문을 열지 않고 환기가 제대로 되지 않는 전세 교통수단에 장시간 버스를 타는 것, 웨이트 룸 내의 세션 조절, 연습이나 대회 전후에 라커룸에서 보내는 시간, 게임 영화 감상 등이 있을 수 있습니다. 스포츠 프로그램은 이러한 환경에서 마스크 착용, 백신 접종 요구, 웨이트 룸과 라커룸 동시 사용 참가자 수 제한, 가능하면 야외로 활동을 이동하는 등 적절한 추가 안전 조치를 고려해야 합니다.
- 지역사회 내 전염률이 높은 시기에는 중간 위험도 및 고위험도의 스포츠 참가하는 선수들이 버스/밴으로 정기적으로 이동 되는 경우 매주 검사를 받아 음성 결과 확인을 받는 것을 강력하게 권장합니다.
- 지역사회 내 전염률이 높은 시기에는 선수가 여러 카운티에서 열리는 중간 위험도 또는 고위험도의 야외 스포츠에 참가하며 며칠 동안 개최되는 경기에 참가할 경우, 대회 첫 경기 전 3일 전에 검사를 받아 음성 결과 확인을 받는 것을 권장합니다.
- 야외 스포츠에 참가하는 선수, 코치 및/또는 직원 중에 양성 확진자가 있는 경우 모든 선수, 직원/코치/자원 봉사자(백신 접종 여부와 관계없이)는 노출된 후 2주간 매주 검사를 받을 것을 강력히 권장합니다.
- 선수, 코치 또는 기타 직원과의 직접적인 상호소통이 없는 역할이나 기능을 수행하는 팀 직원/자원 봉사자(예: 팀 또는 리그에 행정 지원을 제공하지만 청소년 또는 다른 팀 구성원과 직접 협력하지 않는 경우)는 검사 대상에서 포함하지 않아도 됩니다.
- 선수, 코치 또는 기타 직원과의 직접적인 상호 소통이 매우 제한적인 단기 자원 봉사자(예: 시즌 중 1~2 회만 참여하는 자원 봉사자 심판 또는 부심판)는 매주 선별 검사 대상에 포함될 필요는 없지만, COVID-19 에 최신 백신까지 접종을 모두 완료한 증명서를 제시할 것을 강력히 권장합니다. 지역사회 내 전염률이 높은 시기에는 자원 봉사 활동 전 3일 이내에 수행한 음성 결과 증명서를 제출할 것을 강력히 권장합니다.

환기

- 실내에서 시행되는 청소년 스포츠 활동의 경우, 건물의 냉난방 환기장치(HVAC) 시스템이 제대로 작동하는지 확인하십시오.
- 휴대용 고효율 공기 청정기 설치, 건물의 공기 여과기(air filter)를 최고 등급으로 교체, 모든 작업장에 외부 공기의 유입 및 환기량을 증가시키기 위한 개조 등을 고려하십시오.
- 날씨와 경기 조건이 괜찮다면 창문과 문을 열어 신선한 실외 공기의 유입을 늘리는 것을 고려하십시오. 창문을 열어환기의 효과를 높이기 위해 선풍기를 사용할 것을 고려하십시오. 선풍기 바람이 안쪽으로 들어오지 않고 바깥쪽으로 향하도록 배치하십시오.

- 체육관 내 환기는 환풍기의 전략적 배치를 통해 크게 개선될 수 있습니다. [체육관 환기 모범 사례](#)를 참고하십시오.
- 야외 공기의 유입을 늘릴 수 없는 장소에서는 수용인원을 줄이는 것을 **고려하십시오.**
- 팀 또는 청소년 스포츠 리그가 버스 또는 밴과 같이 차량을 사용하는 경우 안전하다면 **날씨 조건과 대기 질, 그리고 탑승자 안전이 보장되는 선에서** 실외 공기의 유입을 늘리기 위해 창문을 여는 것을 **고려하십시오.** 주정부의 [실내 환경을 위한 환기, 여과 및 대기 품질에 대한 임시 지침](#) 및 [CDC의 학교 및 유아 보육 프로그램에서 환기](#) 페이지를 참고하십시오.

손 씻기 지원

- 출입구와 공용 화장실 밖의 이동식 세면대 또는 손 소독제를 비치하고 사용을 권장하는 안내문도 함께 게시하십시오.
- 손을 자주 씻도록 권장하십시오.

의사소통

- 지역사회 내 인구 10 만명 당 주간 신규 확진자 수가 99명 이상을 기록할 경우, 모든 사람이 실내에서 마스크를 착용할 것을 강력히 권고하는 등, 시설에 입장하는 방문객들이 COVID-19 안전 정책을 알 수 있도록 [표지판](#)을 게시하는 것을 고려하십시오.
- COVID-19 안전 수칙을 대중에게 알리기 위해 온라인 플랫폼을 사용하십시오.

팀 여행 및 여러 팀이 참가하는 토너먼트에 관한 추가 예방 조치를 **고려하십시오.**

- 직계 가족이 아닌 청소년 스포츠팀 구성원들과 함께 차량을 타고 이동할 경우 **기상 조건, 대기 질, 승차자 안전 문제 등에 따라 창문을 열어두는 것이 좋습니다.** 공유 팀 차량에서 이동 중 마스크 착용은 개인의 선호도에 따르지만 충분히 고려해야 하며, 지역사회 내 감염률이 높을 경우 마스크 착용을 강력하게 권장됩니다. 이 지침은 동일 가구원이 아닌 일원이 가족용 차량을 이용하면서 카풀을 하는 경우에도 적용됩니다.
- 행사를 위해 로스앤젤레스 카운티 외곽으로 이동하는 경우 [여행 권고 사항 및 지침](#)을 준수하십시오.
- 여행에서 숙박을 할 경우 직계 가족이 아닌 팀원은 별도의 방에서 취침하고 다른 팀원의 호텔 방을 방문할 때마다 마스크를 **착용할 것을 고려하십시오.**
- 다른 팀과 어울리는 것은 **자신의 팀이 새로운 개인들과 상호 소통하는 기회를 늘리는 것이기 때문에 자신의 그룹에 COVID-19가 전염될 가능성이 있습니다.** 지역사회 전파가 높거나 또는 CDC 지역사회 전파 수준이 로스앤젤레스 카운티나 여행지 또는 둘 다에서 높은 단계로 지정된 경우, 이런 활동을 자제하는 것을 고려하십시오.

전염병 대유행 동안에 스포츠와 관련된 위험요인 이해하기

골프나 단식 테니스와 같이 다른 시합 참가자 사이에 6-8 피트의 거리를 두는 스포츠 및 신체 활동은 밀접접촉이 잦은 농구나 레슬링과 같은 스포츠보다 위험도가 낮습니다. 크로스 컨트리와 같이 선수들이 장비를 공유하지 않는 스포츠는 축구와 같이 장비를 공유하는 스포츠보다 위험도가 낮습니다. 다른

선수에 대한 노출을 제한하는 것이 더욱 안전할 것입니다. 예를 들어, 육상 경기의 단거리 경주는 경기의 절반 이상 다른 선수와 오랜 시간 밀접하게 접촉해야 하는 스포츠보다 위험도가 더욱 낮습니다.

운동 선수가 훈련, 연습 및 경기를 진행하는 특정 장소도 위험도에 영향을 미칩니다. 스포츠와 수업을 진행하는 장소로는 가능하면 야외를 선택하십시오. 환기가 잘 되지 않는 실내 공간에서 COVID-19 는 전파될 가능성이 더욱 높습니다. 실내에서 하는 스포츠와 활동은 전파의 위험이 더욱 높으며 특히 농구처럼 스포츠 또는 신체 활동에서 밀접한 접촉, 장비 공유 및 다른 선수에게 노출이 많아지는 경우 더욱 위험합니다.

교류하는 사람이 많을수록 COVID-19 에 노출될 가능성도 증가합니다. 따라서 다른 팀, 코치 또는 교사와 어울리는 것 보다 소규모 팀, 연습 그룹 또는 지정된 공동 수업이 더 안전한 선택이 될 것입니다. 이렇게 하면 COVID-19 에 노출될 경우 개인에게 쉽게 연락을 취할 수 있을 것입니다.

선수가 지역사회 내에 머무르는 것이 이동하는 팀에 참가하는 것보다 안전합니다. COVID-19 사례가 많은 지역으로 이동하면 전염 및 확산의 위험이 높아질 수 있습니다. 또한 이동이 필요한 스포츠에서는 선수 간 교류로 인해 선수는 일반적으로 더 많은 사람들에게 노출됩니다.

표 1. 전파 위험도 별로 분류한 스포츠의 예시

저 위험도	중간 위험도	고 위험도
<ul style="list-style-type: none"> • 양궁 • 배드민턴 (단식) • 밴드 • 자전거 • 보체 • 볼링 • 콘홀 • 크로스 컨트리 • 컬링 • 댄스 (접촉 없음) • 디스크 골프 • 드럼 라인 • 한 경기에 한 명의 선수만 참여하는 승마 행사 (로데오 포함) • 골프 • 체조 • 아이스 스케이트 및 롤러 스케이트 (접촉 없음) • 론 볼링 • 무술 (접촉 없음) • 신체 훈련 (예: 요가, 줌바, 태극권) • 피클볼 (단식) • 조정/조정 선원 (1명 포함) • 달리기 • 셔플 보드 • 스키트 사격 • 스키 및 스노우보드 • 스노우슈잉 • 수영 및 다이빙 • 테니스 (단식) • 육상 경기 • 걷기 및 하이킹 	<ul style="list-style-type: none"> • 배드민턴 (복식) • 야구 • 치어리딩 • 댄스 (간헐적인 접촉) • 피구 • 필드 하키 • 플래그 풋볼 • 킥볼 • 라크로스 (여자 청소년/성인부) • 피클볼 (복식) • 스쿼시 • 소프트볼 • 테니스 (복식) • 배구 	<ul style="list-style-type: none"> • 농구 • 권투 • 미식 축구 • 아이스 하키 • 아이스 스케이트 (복식) • 라크로스 (남자 청소년/성인부) • 무술 • 롤러 더비 • 럭비 • 조정 경기/조정 선원 (2명 이상 포함) • 축구 • 수구 • 레슬링